



新型コロナウイルス感染拡大防止のためにできることをしよう!

手洗いの基本

① 流水で汚れを落とす

手洗いの前に、洗い残しの原因となる指輪や時計などを外しておく。流水で手についた汚れをざっと落とした後、せっけんやハンドソープを手にとり、手のひらでよく泡立てる。

② 手のひらと指を洗う

手のひら、手の甲をしっかりとこすり、指の間は手を組むようにして洗う。親指は、反対の手で持って、ねじるようにして洗う。

③ 指先と爪を洗う

指先、爪の間は手のひらの上で指先をこするよう洗う。爪ブラシを使うと効果的。

④ 最後に手首を洗う

手首を反対の手でねじるようにして洗ったら、最後に流水でせっけんを十分に洗い流す。洗い終わったら、乾いた清潔なタオルでふく。

(ライオンのホームページを参考に作成)

「新型コロナ」手洗い、今こそ復習!

【手洗いのポイント】

- ・洗い残しが多いのは、指先や爪、指と指の間、手首
- ・せっけんやハンドソープをしっかり泡立てる
- ・子どもは親と一緒に手洗いを。子どもは泡で出てくるハンドソープがおすすめ
- ・帰宅後、手洗いの前に、照明のスイッチやドアノブ、エアコンのリモコン、子どもなどに触れない

洗い残しが目立つのは、指先や爪、指

「皆さん「手洗いはしている」と言いますが、案外洗い残が多い」と話すのは、大手日用品メーカー「ライオン」のヘルスケアマイスター芳賀理佳さん(四七)。

新型コロナウイルスの感染予防で、基本となる手洗い。多くの人が実践しているものの、「洗ったつもり」のケースもある。外出自粛の努力を無駄にしないためにも、あらためて正しい手洗い法を確認しておきたい。(砂本紅年)

「帰宅後は洗面所に直行を」

と指の間、手首。「手をすり合わせるだけでは不十分」。同社で勤めている手洗い法イラストで、自分のやり方をチェックしたい(「リディア 手洗い」で検索)。最近は、有名人も手洗いの方法を動画で発信している。楽しみながら続けたい。

子どものいる家庭は、親子での手洗いがおすすめ。「泡は汚れを吸い寄せる力がある。子どもは泡立てが得意なので、ぜひ一緒に」。手をふいたタオルやハンカチは毎日取り換え、なるべく人と共有しない。

帰宅後、手洗い前に照明のスイッチやドアノブなどに触れたり、子どもを抱っこしたりしていいだろうか。「帰宅後は極力、洗面所に直行して。難しい場合は、玄関先に消毒液を置き、まず手指消毒をした後、家に入る習慣をつけて」と芳賀さん。ノブや取っ手なども適宜、消毒する。

たとえ、衣類などにウイルスが付着してもすぐに感染するわけではない。それを感じた手で顔などを触る前に、手洗いをしっかりすることが大切だ。

記事...2020年4月11日東京新聞紙面より

手を洗うだけでも効果は大きい!

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率) *手洗いなしと比較した場合
手洗いなし	約 1,000,000 個
流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数百個 (約 0.01%)
ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個 (約 0.001%)
ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個 (約 0.0001%)



手を洗おう

出典
森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf> 国立医薬品食品衛生研究所資料参照